

# ピアサポートサロン “beside you”

朝起きられない、体がだるい、ぐっすり眠れない、すぐイライラする、やる気が出ない、ふらつく時がある、便秘と下痢を繰り返す、いつも眠い、集中できない、忘れっぽくなった、すぐ悲しくなる等々、「年のせいだ」、「疲れているからだ」と感じていませんか？

女性に多い体の不調、みんなでお悩みを共有しながら、生きる源である食事(栄養)から健康を見直してみませんか？  
長らく不定愁訴に悩まされるも軽減できた私と一緒に笑顔で過ごす方法を一緒に探しましょう。

2025年 ②5/24(土) ②6/28(土) ②7/26(土) ②8/23(土)  
①9/6(土) ①10/25(土) ①11/22(土) ①12/20(土)  
2026年 ②1/17(土) ① 2/21(土) ①3/21(土)

開催時間にご注意ください。①10:00~12:00 ②13:30~15:30

場所 ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館(ユウ・アイふくい)2階)

対象 病気ではないが体調不良を感じている女性

主催 公益財団法人ふくい女性財団 / beside you

参加費：無料  
定員：5名

サロンの申込



## You are what you eat.

～あなたは、あなたの食べた物でできています～

ファシリテーター: beside you 代表 山崎 裕子

(管理栄養士・(一社)オーソモレキュラー栄養医学研究所認定カウンセラー)



長きにわたり不定愁訴に悩まされていた、つらい過去を持つ。  
40歳の頃に体調不良を感じ、年のせいかな、更年期に入ったかなと思いつつ、あらゆる健康にまつわることを試す。一時的な効果があったとしても長続きせず。いろいろな医療機関を受診するも、結局原因が分からず医療難民となる(約10年)。  
現在は栄養療法を実践することで元気を取り戻し、笑顔が増え、人間関係までもがよくなり、明るい日常生活を送ることができている。そんな私とみんなでお悩みを共有し、それぞれに合った健康法を見つけることができ、そして『健康で幸せになれる未来』のきっかけとなるサロンになることを願っています。一人でも多くの方が笑顔になりますように。



ふくいウイメンズ・オアシス



### ■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス(運営:公益財団法人ふくい女性財団)  
福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階  
TEL 0776-89-1008  
Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

チャイルドルーム  
の申込み  
(要予約)  
【料金】300円/人  
【対象】生後6ヶ月～6才

